



Terapia de grupo contra la ansiedad El psicólogo Miguel Gárriz (con bata blanca) dirige una sesión terapéutica en el Hospital Clínic de Barcelona, el pasado 3 de diciembre.

Miedo a la ansiedad

Sentir algo de temor ante una cita decisiva es una reacción sensata que agudiza el control sobre el encuentro. Quedar paralizado por ese temor por medio de temblores, taquicardia y angustia indica que el reto se percibe como exageradamente inasumible. Son dos grados de ansiedad.

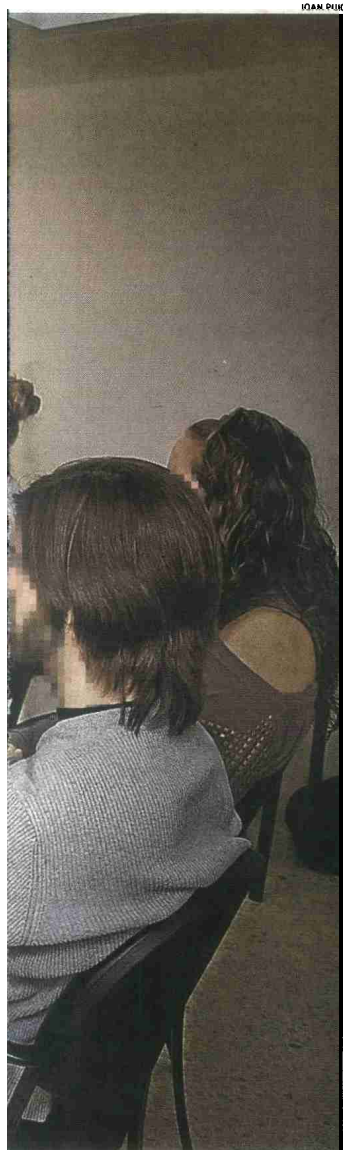
Àngels
GALLARDO

Más de una vez, el psiquiatra Antoni Bulbena va en busca de algún paciente primerizo, lo recoge en su casa y lo acompaña a clase de yoga. Bulbena, responsable del Instituto de Neuropsiquiatría del Hospital del Mar de Barcelona, actúa así para demostrar a esa persona, diagnosticada de ansiedad fóbica con ataques de pánico y recurrentes ideas de muerte, que el miedo intenso que la inmoviliza en casa no tiene una razón de ser objetiva y que los estiramientos corporales del yoga la irán distanciando de ese pavor injustificado.

El psiquiatra Bulbena investiga desde hace casi 20 años la relación entre los estados ansiosos, que sufre más del 15% de la población española de todas las edades, y la laxitud articular de los practicantes de yoga. Ha comprobado —lo ha publicado en revistas científicas— que, como decía su curiosa hipótesis inicial, existe

una clara vinculación entre ambas peculiaridades. De ahí que a quien atiende porque sufre ansiedad intensa le recomiende como parte fundamental de la terapia que haga yoga. Y, conociendo la tendencia de esas personas a evitar cualquier encuentro con otros, se presta a ir con ellas el primer día de clase. «Sé que acompañándoles a yoga les ayudaré, porque la ansiedad y las fobias hay que atacarlas allí donde se producen: al salir a la calle, en esos casos», explica. «El yoga es una técnica magnífica para tratar la angustia, que es la manifestación física de la ansiedad», añade Bulbena.

La ansiedad no es, en sí misma, una enfermedad mental, ni física, pero puede desembocar en ambas cosas. Es el primer síntoma de alerta frente un peligro real, y también una reacción fisiológica aparatosa ante un miedo e inquietud desproporcionadas a su causa, si es que hay causa conocida. La angustia, el síntoma predominante, da lugar a temblores, vértigo, sudoración e incluso parálisis, además de palpitaciones, una taquicardia intensa que asusta y multiplica la ansiedad. La sensa-



JOAN PUIG

concluido. O que ella no se atreve a comprobar si ha desaparecido. Todo empezó, dice, como una especie de «crisis existencial de los 40 a destiempo», que le hipotecó la vida. «No sé cómo me están dejando las neuronas todas las pastillas que tomo, pero las mantendré el tiempo que pueda porque me da pánico pensar en volver a sentir lo que sentí», dice.

CINCO PASTILLAS // La enésima psiquiatra que la visitó en una de las crisis que la condujeron hasta la barandilla de su balcón con la intención de lanzarse —«sentía tanta decadencia...»— le pautó un extenso e inhabitual tratamiento. Toma cinco pastillas al día de tres fármacos diseñados para desórdenes neurológicos y mentales: un antidepresivo, un neuróléptico de los que tratan la epilepsia y un antipsicótico indicado para la esquizofrenia. «No tengo ni epilepsia ni esquizofrenia, pero me da igual —expone—. Las pastillas me mantienen en un estado emocional neutral. He perdido memoria, y también el apasiona-

«No sé cómo me están dejando las neuronas todas las pastillas que tomo, pero las mantendré cuanto pueda. Me da pánico volver a sentir lo que sentí»

miento, la empatía y la locuacidad con que me expresaba antes, pero prefiero estar así».

El tratamiento pautado a Sofía no es asumido por otros grupos psiquiátricos, como una divergencia habitual entre estos profesionales. «Las guías clínicas del Servei Català de la Salut y los manuales psiquiátricos de EEUU dicen que la ansiedad debe tratarse, en primer lugar, con terapia cognitivo-conductual, y, si es necesario, con un fármaco antidepresivo», afirma Miguel Gárriz, psicólogo que dirige grupos terapéuticos en el Hospital Clínic. «La terapia cognitiva es el método más eficaz a largo plazo, y la que evita más recaídas, aunque falta personal para aplicarla —advierte Gárriz—. En mi servicio, somos tres psicólogos y tenemos adscrita un área de Barcelona de más de 200.000 personas». Tienen lista de espera.

Su función en los grupos consiste en «observar los patrones de pensamiento» de quienes sufren ansiedad, y propiciar que los reunidos expongan sus sensaciones de amenaza o terror. Sus síntomas. Él les ayuda a aproximarse al objeto del miedo —«creando condiciones de confianza»— y poco a poco, dice, la ansiedad y el pánico desaparecen. «Todo lo hacen ellos. Yo les doy estrategias para que manejen su vida», explica. ≡

ción mental que dirige el episodio, el miedo, puede complicarlo todo dando lugar a un ataque de pánico —sensación de estar a punto de morir—, y ese cúmulo se traduce después en actitudes defensivas: la evitación fóbica de personas, objetos y situaciones, para mantener lejos el foco angustiante. «La carga psíquica de estas crisis —sostiene— no se puede separar de la fisiología del afectado».

LOS LAXOS // «He observado que las personas con gran laxitud en las articulaciones del cuerpo son propensas a sufrir ansiedad», explica Bulbena. Y también ha visto que los individuos con recurrente ansiedad tienen una gran facilidad para practicar yoga. «Creo que quien inició el yoga lo hizo porque sufría ansiedad y observó que estirándose y respirando en determinadas posturas mitigaba su angustia —dice—. No todo el mundo puede hacer flexiones tan difíciles».

Nada de todo esto le está sirviendo a Sofía L. G., de 45 años, vecina del Eixample barcelonés, experta en marketing, en paro desde que en marzo pasado inició un episodio de fortísima ansiedad que aún no ha

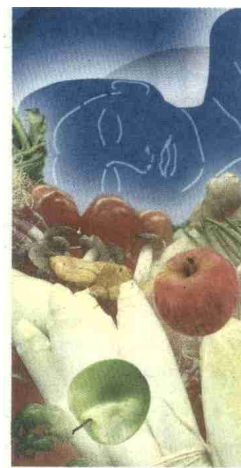
CLAVES DE LA DOLENCIA

1

INFLUENCIA FÍSICA EN LAS PERCEPCIONES PSÍQUICAS

La respiración cambia la mente

En algunos países de Oriente se trata la ansiedad, o la angustia, aconsejando que quien las sufre coma carne o cualquier otro alimento muy proteico. Consideran que el fortalecimiento físico da solidez al cuerpo y a la mente, y que ese asentamiento del centro del estómago aleja los pensamientos y las sensaciones de pánico infundado, permitiendo constatar que no reflejan la realidad. En Occidente está admitida la influencia del ejercicio físico periódico en el estado de ánimo. Y forma parte del tratamiento. Algunas terapias psíquicas utilizan la respiración acelerada —lo que se conoce como hiperventilación— para inducir cambios en los pensamientos obsesivos y



recurrentes. También sucede a la inversa, aunque de forma incontrolada: en una situación de peligro la respiración se acelera, el ritmo cardiaco se descompensa y aparece el miedo.

Es imprescindible regular las horas de sueño, un recurso accesible considerado una de las mejores formas de desconectar pensamientos obsesivos habituales en la persona con ansiedad. El sueño propicia los cambios de punto de vista, la antítesis de la obsesión. De forma general, no obstante, la psiquiatría centra las terapias en la farmacopea diseñada para modificar estados alterados de pensamiento, y, en segundo lugar, en la reflexión, el análisis guiado por un profesional.

2

VIAJAR Y CONOCER OTRAS CULTURAS

El aprendizaje de uno mismo

Los estados obsesivos tienen a la ansiedad como uno de sus síntomas principales, pero no son el único malestar en que predomina la angustia ansiosa. También aparece en los trastornos de estrés posttraumático —tras una guerra o un atentado— y todas las fobias. Cada cultura desarrolla esos procesos con matices sustancialmente distintos, consecuencia de sus diferentes valores sociales. Si esto es así, indican los psicólogos, el conocimiento de los motivos de ansiedad de otras culturas puede ayudar a relativizar los propios, que se suelen ver como absolutos y universales. Conocer los motivos del sufrimiento mental de otras sociedades



ayuda a comprobar que la realidad que los desata es menos sólida de lo que a veces pensamos, sostiene. Muchas veces, la ansiedad no tiene causa objetiva, sino que es un mecanismo para reducir el estrés. En otras ocasiones, por ejemplo ante la penuria económica de muchas personas en la actualidad, los motivos de la ansiedad son fáciles de identificar. Esto permite descartar el temor a que tal sufrimiento sea reflejo de una enfermedad mental endógena grave. Uno de los mayores miedos que sufre el ser humano es el pánico a no ser dueño de lo que rige su mente. Saber cuál es la causa de un dolor psíquico reduce su potencia, aseguran.

3

EL SECRETO DE LOS GRUPOS TERAPÉUTICOS

El reflejo del sufrimiento ajeno

Los grupos de terapia psíquica que tratan la ansiedad se componen de 8 o 10 personas, que el psicólogo reúne teniendo en cuenta sus personalidades y formas de reaccionar ante los conflictos. Cada participante expone en voz alta su circunstancia y eso permite al resto observar si se sienten reflejados en el malestar ajeno. El terapeuta toma nota de los patrones de pensamiento y conducta de todos, y de los recursos con que intentan escapar de ellos. Entonces, propone al colectivo el análisis de esas formas de pensar, así como de las situaciones y actividades que se evitan por miedo. «Ver que otros tienen tus mismos problemas ayuda —afirma Miguel Gárriz, psicólogo gru-



pal en el Hospital Clínic—. Esa observación no es curativa, pero sí tranquiliza». En cada encuentro, Gárriz traza una estrategia para aproximarse a lo que causa fobia, pánico o ansiedad en los participantes. Y les propone objetivos que deberán conseguir fuera de las sesiones. «Es muy importante su trabajo externo», añade. El tiempo necesario para sentir mejoría depende del perfil de personalidad de cada cual: «Quien se preocupa en exceso tiene más dificultad para diluir los problemas —explica—. El que no sabe vivir con las incertidumbres de la vida y necesita tenerlo todo bajo control tiende a sentir miedo». Él les ofrece una gama de recursos de salida.